

**ENTREVISTA INSPIRADA POR: ENTREVISTAS DE VIDA (Dan P. McAdams,  
Northwestern University)**

Project: E-MOTION - potential of hypersensitivity (2018-1-PL01-KA201-051033)

---

*Nombre: A.T*

*Edad: 48*

*Género: Femenino*

*Ciudad/Pais: Tacoronte/Islas Canarias.España*

*Profesion: Diseñadora de interiores*

**Mi nombre es Alicia Toledo, soy diseñadora de interiores. Vivo en Canarias conectada al mundo**

## **I. CAPÍTULOS DE VIDA**

### **II MEMORIAS CLAVE**

Memoria # 1

#### **Infancia - yo en una familia – La edad de la inocencia:**

Cuéntame sobre tu infancia.

Tuve la suerte de ser la primera nieta de la familia, así que me crie rodeada de atenciones y cariño. Mi entorno familiar fue y sigue siendo mi refugio.

#### **• ¿Qué experiencias infantiles puedes llamar las más agradables y cuáles encuentras más difíciles?**

Mis experiencias agradables de la infancia van relacionadas con mi propio mundo interior, ya que era una niña muy tranquila y reservada y no necesitaba casi nada para dejar volar mi imaginación.

Mis experiencias más difíciles estaban relacionadas con enfrentarme al mundo exterior. Mi idea siempre fue pasar desapercibida, y no llamar la atención. Me costaba mucho relacionarme con los demás y por ello me sentía inferior.

• **¿En qué aspectos era similar a sus compañeros y en qué se diferenciaba de ellos en ese momento?**

Era muy diferente estando con la familia que estando con personas desconocidas, me sentía muy incómoda cuando no estaba en mi zona de confort y me cerraba como un caracol dentro de mi caparazón en cuanto tenía oportunidad.

• **¿De qué estabas orgulloso? ¿Qué fue difícil para ti?**

Creo que el concepto orgullo no estaba muy presente en la época de mi infancia. Sólo que sentía una enorme curiosidad por todo lo desconocido. Durante una etapa “aburrida” de mi infancia encontré que la lectura era una válvula de escape maravillosa y desde entonces me aficioné hasta el día de hoy.

Algo que fue difícil para mí en aquella época era mostrarme tal y cómo era; me mimetizaba con los demás y hacía lo que se esperaba de mí para no llamar la atención.

• **Mirando hacia atrás, ¿qué te gustaría cambiar de tu infancia, si pudieras?**

Creo que no cambiaría absolutamente nada de mi infancia ya que fui una niña feliz, criada en un entorno libre llena de amor y cariño.

Memoria # 2

**Educación: escuela – estudios – Soltando mis alas:**

Cuéntame sobre el período de tu educación.

El principio de la etapa de adaptación en el colegio fue bastante duro, ya que me habían sacado de mi entorno seguro y sentía desprotección y fragilidad.

• **¿Qué experiencias puedes llamar las más agradables y cuáles encuentras más difíciles?**

Poco a poco fui haciendo grupo de amig@s, tendía a buscar aquellos a los que nadie hacía caso, con ell@s me sentía mucho mas cómoda, nos aceptábamos tal y como éramos y no tenía que realizar ningún esfuerzo en agradar.

Mi experiencia más difícil estaba relacionada con mi timidez, que me hacía sentir invisible cosa que me molestaba solo a ratos. Siempre evitaba ser la portavoz del grupo, me gustaba estar en la retaguardia.

• **¿En qué aspectos era similar a sus compañeros y en qué se diferenciaba de ellos en ese momento?**

Lo que me hacía similar a mis compañeros era el uniforme...por dentro yo me sentía muy diferente, aún así me esforzaba en parecer igual a ellos, e imitaba comportamientos, dejando en parte, mi personalidad al margen.

A medida que fui creciendo me di cuenta que mi grupo de amigos era casi siempre de chicos, porque las chicas me aburrían con sus conversaciones y los chicos eran más naturales y hablaban de cosas más divertidas.

• **¿De qué estabas orgulloso? ¿Qué fue difícil para ti?**

No sé decir de qué me sentía realmente orgullosa, porque en mi infancia fui una niña muy insegura. Me bloqueaba a menudo porque dudaba constantemente de todo. No tenía certezas. Algo que aún sigue ocurriéndome de vez en cuando.

Sé que me gustaba mucho lo que era diferente y sentía y sigo sintiendo curiosidad por el mundo que me rodea.

• **Si pudieras cambiar algo sobre el período de tu educación, ¿cuál sería?**

No cambiaría nada de mi período de educación, salvo que me hubiese encantado que la gente conociera lo que significa ser una persona PAS para poder haber tenido más comprensión por parte de la familia, amigos y colegio, ya que muchas veces me sentía un bicho raro. Y así me hubiese adaptado de una manera más fácil y natural al mundo que me rodeaba.

Memoria # 3

**Trabajo profesional – Evolución:**

Por favor, cuénteme sobre el período de su trabajo profesional.

Después de mil batallas hasta encontrar mi vocación pasé varias etapas de mi vida dando tumbos... económicas, turismo, y finalmente interiorismo. Mi pasión por mi trabajo me ha causado momentos muy felices y también amargos.

Al ser una persona curiosa y medianamente ambiciosa, viajé y aprendí a fusionar mis experiencias con mi trabajo.

• **¿Qué experiencias puedes llamar las más agradables y cuáles encuentras más difíciles?**

Mi experiencia mas gratificante cuando trabajo es darme cuenta que puedo ayudar a los demás a vivir en entornos más cómodos y agradables. Doy un servicio de ayuda que repercute en la felicidad de los demás.

Las experiencias más difíciles ocurren cuando me encuentro con algún cliente disgustado sobre todo por no cumplir los tiempos de planificación y es que mi perfeccionismo en el trabajo hace que a veces no consiga ser eficiente. Algo que sigo trabajando para mejorar.

• **¿En qué aspectos era similar a sus colegas y en qué se diferenciaba de ellos?**

Me siento igual que mis colegas de trabajo en que no considero que tenga aptitudes mejores o peores que ellos y diferente en que mi capacidad de trabajo y esfuerzo son mayores. Si que siento que tengo una “sensibilidad” especial cuando desarrollo mi trabajo y que siempre intento superar las expectativas de quienes me contrata para un proyecto.

Estudiando en Inglaterra, mis ansias por aprender y saber eran tantas que aparté mi timidez y era la preguntona de la clase.

• **¿De qué estabas orgulloso? ¿Qué fue difícil para ti?**

Estaba orgullosa de ver que, trabajando como una hormiga, poco a poco iba consiguiendo mis pequeños logros.

Fue difícil trabajar para otros porque veía mis capacidades limitadas por las condiciones que me marcaban, es por eso que fue ya a partir de ser autónoma que empecé a disfrutar plenamente de desarrollar toda mi creatividad sin tanto obstáculo.

• **Si pudieras cambiar algo de este período, ¿qué cambiarías?**

Tampoco cambiaría nada de esa etapa porque todo lo que he aprendido por el camino ha significado mucho para mí, y el haber recopilado todas las experiencias tanto buenas como malas han hecho posible que haya llegado hasta aquí.

## **Memoria # 4 – Mi centro**

### **Mi familia, amigos, seres queridos**

Por favor, cuéntame sobre tus relaciones cercanas.

Mi familia siempre ha sido un pilar básico para poder ser capaz de enfrentarme al mundo exterior.

Mis amigos son mi desahogo y yo los de ellos, me gusta sentirme útil no sólo en el aspecto profesional, sino también en el personal y siempre intento que haya buen ambiente.

Con respecto a mis relaciones personales no siempre he tenido buena suerte, porque he intentado contentar más al de al lado que a mi misma. Este año pasado he sufrido una gran crisis. Ante la situación decidí buscar ayuda profesional y me he estado trabajando, haciendo terapia para poder poner las cosas en orden. Afortunadamente mi vida ha dado un giro de 180° y por fin me siento feliz.

#### **• ¿Qué valoras más en las relaciones? ¿Cuál fue / sigue siendo la fuente de dificultades?**

Lo que valoro en mis relaciones personales es la sinceridad, el afecto y el cariño, esto me da seguridad y tranquilidad y hace que me sienta capaz de cualquier cosa.

A veces me derrumbo porque sigo siendo insegura y muchas veces siento que no estoy dándolo todo. Esto es agotador, y hace que por momentos esté muy cansada. Creo que siempre puedo dar mas.

#### **• ¿Sus relaciones difieren de alguna manera de las de las personas que conoce?**

Como he dicho más arriba tuve que “trabajarme” psicológicamente para darme cuenta que el exceso de protección a las personas queridas y el querer ser una “cuidadora” ha repercutido mucho en mis relaciones personales.

Hoy en día sigo trabajando todo esto para también aprender a recibir.

• **¿Qué te da alegría / satisfacción en las relaciones con los seres queridos?**

Cosas sencillas, compartir tiempo, reír, disfrutar de los buenos momentos .

• **¿Cuál es la parte más difícil de construir y mantener relaciones?**

Aprender a dosificarme, encontrar el equilibrio entre todo y nada.

Estar presente en cuerpo y mente y no fantasear demasiado ni idealizar las cosas, ser más real y natural.

Memoria # 5 – Dentro fuera:

Mi mundo interior: privacidad - pasatiempos - intereses – sueños

Soy una persona muy curiosa, me gusta mucho viajar porque es una manera de expandir la mente y de tener una opinión más realista del mundo que nos rodea.

Por otro lado, también soy muy reservada de mi vida personal, y sólo dejo entrar a formar parte de ella a muy poca gente, aunque la impresión sea diferente.

Me gusta el deporte y en particular salir a correr y practicar yoga. La lectura me hace viajar con la imaginación y me encanta cuando un libro me engancha. El cine también me transporta y me hace pensar y ver la visión de las cosas desde una perspectiva diferente. La música me mueve por dentro y me sobrecoge de manera tal que a veces prefiero el silencio, durante una época viviendo en Inglaterra no me perdía un concierto.

Mis intereses giran normalmente alrededor de mi trabajo, de la belleza de las cosas y de la armonía.

Mis sueños forman parte de mi realidad, de hecho, cuando estoy en medio de un proceso creativo suelo encontrar las soluciones y/o el desarrollo de los proyectos durmiendo, en sueños.

Por favor, cuéntame sobre tu mundo interior más íntimo.

Con el tiempo he ido aprendiendo a tener los pies más pegados a la tierra, pero es algo que me ha costado mucho trabajo, ya que en mi mundo interior fantaseo demasiado.

Muchas veces me siento diferente a los demás, en ocasiones esto no es del todo positivo porque ha conllevado tener un sentimiento de inferioridad durante una larga parte de mi vida.

• **¿Cómo puedes llamar a tu propio mundo, donde te sientes más "en casa"?**

Mi propio mundo ahora siendo madre, gira en torno a mi hija en la que me veo reflejada continuamente, con ella me identifico y me conecto de una manera muy especial. A veces tengo la sensación de ser capaz de sentir lo mismo que ella, como si fuese mi apéndice.

• **¿Tienes algún pasatiempo o pasión que persigas?**

Mi trabajo es mi pasión y me siento muy afortunada de haber encontrado un lugar en el que he podido desarrollar mi creatividad.

Mi trabajo para mí es un desahogo donde me dejan plasmar sentimientos que a su vez provocan sensaciones, es magia.

• **¿Por qué crees que esto es lo que te gusta hacer?**

Porque no siento que mi trabajo sea un esfuerzo, y porque me apasiona ver la ilusión en la cara de mis clientes. Me da mucha satisfacción y en un momento duro de mi vida fue mi válvula de escape.

### III. TEMA

**Mirando hacia atrás en tu vida como una historia con capítulos y escenas que se extienden hacia el pasado y hacia el futuro imaginario,**

**¿puedes distinguir un tema, una idea o un pensamiento que recorra toda esta historia?  
¿Qué es?**

Observar de forma curiosa el mundo que me rodea.

### IV. OTRO

**¿Qué más debo saber para entender la historia de tu vida?**

Durante una larga etapa de mi vida me he dejado llevar por la corriente con el objetivo de sentirme más igual, y de ser aceptada, siendo totalmente consciente.

El resultado de todo eso acabó siendo muy duro porque dejé de ser para convertirme en un personaje, con los adjetivos calificativos que mi entorno había ido construyendo. De tal manera que debido a mi carácter y mi timidez resulté siendo un sucedáneo de quien realmente soy.

Después de un largo tiempo de reflexión y de mucha terapia he conseguido superar esa etapa para ser yo y mis circunstancias y aceptarme tal y como soy.